

动起来！秋冬减肥正当时！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



秋冬不减肥，春夏徒伤悲~

不少人以为夏季是一年中减肥的最佳季节，而一进入秋冬季，自信能凭借厚重的棉衣把肉藏住，减肥的事就此搁浅。

殊不知秋冬季本就是容易使人发胖的季节：由于天气变化，人们的胃肠道供血增多，消化吸收功能增强，食欲也会从夏日的低迷状态中恢复过来，加上气温低，汗液减少，机体消耗的热量自然也会减少，因此身体摄取的热量多于消耗的热量。此时稍不注意，体重就会悄无声息地增加，这对于本身就超重肥胖的人来说更是一种威胁。因此**秋冬季更应该注重减肥**。



有数据显示：居民超重肥胖问题不断凸显，我国一半以上的成年人超重或者肥胖。超重肥胖率持续呈现快速上升趋势，已成为威胁国民身心健康的重要公共卫生问题。

肥胖会导致心血管疾病、2型糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、阻塞性睡眠呼吸暂停、脂肪肝、多囊卵巢综合征、骨关节炎、某些癌症等等。但**大多数肥胖或超重可以预防和治疗。**



秋冬减肥要点

01

养成多喝水习惯

多喝水有利于减肥。水能够有效的滋润消化道和帮助肠道蠕动，促进机体代

谢；尤其是饭前喝水或喝适量清汤还有利于增加饱腹感，减少对更多食物的需求。

02 迈开腿：适当的运动锻炼

在任何时候，减重都建议通过适当的运动锻炼达到增加能量消耗，诸如**慢跑、快走、跳绳**。

慢跑是一项很理想的秋冬季运动项目，能增强血液循环，改善心肺功能；改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应。

跳绳也是秋冬季快速减肥的有效运动方式，所受到的地点限制非常小。每次的跳绳时间最好坚持在半个小时以上，这样的运动量可以让全身血液循环加快，促进良好的新陈代谢，加快脂肪分解，同时让手臂和腿部的肌肉变得更加紧实。



03 管住嘴：每顿饮食控量控质

每日减少一定能量的摄入，保证摄入的热量小于消耗的能量，适可而止，那么体内堆积的多余的脂肪才能被动员起来。另外减重真不是吃素吃“草”。白粥就馒头，青菜就米饭，餐后水果宴的饮食习惯只会让您的体重原地踏步甚至只增不减。菜肴要丰富，鱼虾禽蛋奶也要安排。

04 保证充足的睡眠

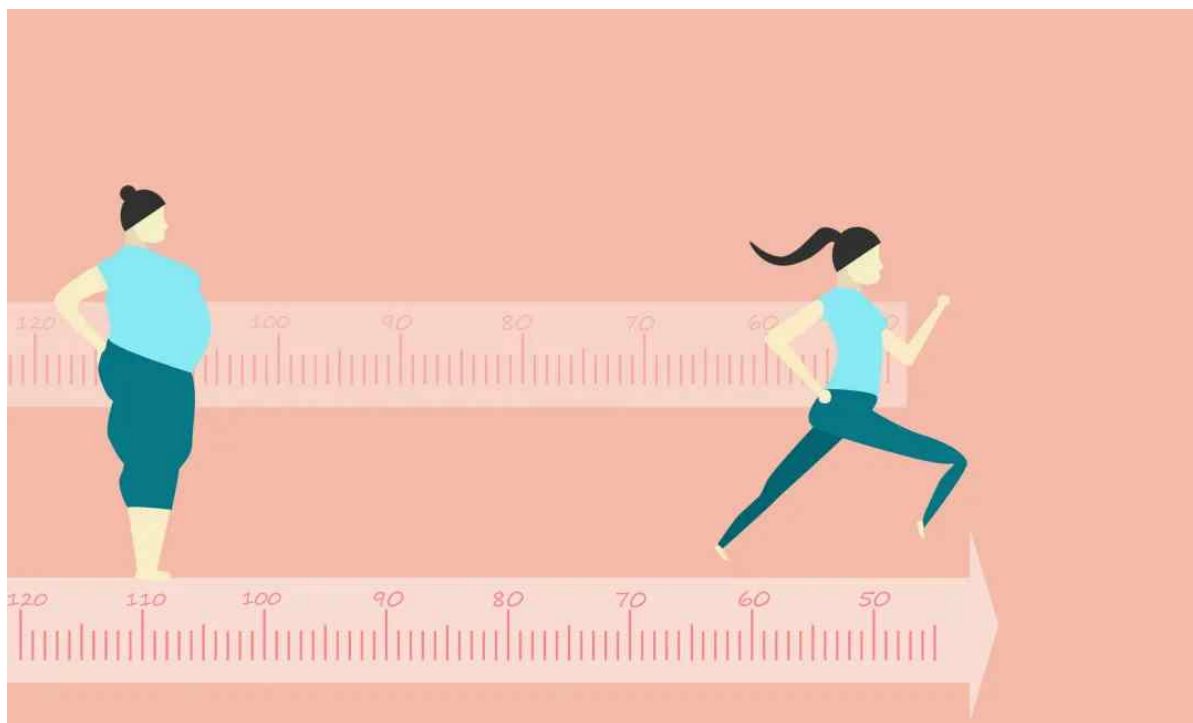
保证每天的充足的睡眠，早睡早起有利于减肥。睡觉时间拖得越晚，就越容易感到肚子饿，会让你不自觉的吃进多余热量，而且睡眠期间体温低，新陈代谢

会变慢，不利于消耗，更容易导致脂肪堆积。所以晚上应少吃东西早些睡觉。

说了这么多，但减肥重在坚持！一个人的减肥之路总是孤独。也许你可以尝试一下这种减肥方式！



当当当！台州市立医院营养科与健康管理中心联合推出生活方式干预减重套餐！当您一个人坚持不下来的时候，不妨大家三五成群，一起抱团取暖，一起组团打肥胖这个“怪”。



Q1 这个生活方式干预减重套餐是怎么样的？

生活方式干预减重套餐包括为期1个月营养师指导下的微信打卡管理及干预前后两次人体成分检测。

报名参加后，参与人将在体检中心9号间检测人体成分。营养师会根据成分检测及化验结果制定个人专属减重方案，以5-10人为一期进入微信群进行每日

打卡减重，结合营养师给予的建议，不断纠正不良生活饮食习惯，促进减重（为期1月），打卡1月后来院再行人体成分检测（必要时再行相关化验检查），并由营养师出具减重总结及下一阶段减重建议。

Q2 哪些人适合报名参加？

BMI(体重kg÷身高m÷身高m) ≥24的人群

以下人群暂不接受报名：

- 1、孕妇、哺乳期妇女、年龄≥60岁的老人。
- 2、严重低血糖、糖尿病、高血压、厌食症、暴食症人群、严重肝肾功能不全患者。

Q3 怎么报名参加？

- 1.营养科营养师/营养师询问病史及膳食调查后确定情况适宜，报名参加
- 2.健康管理中心咨询报名参加

您心动了吗~
带上您的减重信念
让我们帮助您健康“瘦”起来



营养科主要诊疗范围：

肥胖患者的减重、消瘦患者的增重，糖尿病、高脂血症、脂肪肝、痛风、代谢综合症等患者的饮食指导以及肿瘤患者或进食障碍患者的营养支持治疗。

门诊时间：

肥胖营养专家门诊：周一上午

营养科专家门诊：周二上午

营养咨询门诊：周二、周四下午



内容来源 | 营养科 徐灵芝

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 徐灵芝 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越